



# KOORDINATION

## ALLGEMEINES ZUR KOORDINATION

- Koordinationsfähigkeit ist das entscheidende Bindeglied zwischen Körper (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke) und Steuereinheiten (Gehirn, Rückenmark, Sensoren).
- Erst die Koordination, das „Geschick“, entscheidet über das Maß, wie und wie gut wir unseren Körper bewegen und den Umfeldbedingungen anpassen können.

## ZIELE DES KOORDINATIONSTRAININGS

- Verbesserung und Ökonomisierung der körperlichen Bewegungen
- Vorbeugung von Verletzungen
- Ausgleich von Defiziten durch verbesserte Ansteuerung
- Vorbeugung von Haltungsschäden
- Verknüpfung von Kraft, Bewegungsfolgen und Geschick

## GRUNDSÄTZE DES KOORDINATIONSTRAININGS

- Neue oder schwierige Übungen nur im ausgeruhten Zustand (körperlich und geistig)
- Immer neue Variationen, sobald Übungen beherrscht werden (nicht am Gekonten „ausruhen“)
- Nur Übungen, die anfangs misslingen (schwierig sind), führen durch Wiederholung zu Trainingseffekten
- Übertragen von beherrschten Übungen in Alltagssituationen
- Schrittweise den ganzen Körper und auch geistige Übungen mit einbeziehen
- Pausen machen
- vor allem aber:  
Keine falsche Scham vor dem Misslingen! Also für sich selber trainieren und nicht für andere. - Jeder hat irgendwo seine Grenzen
- Führen Sie jede Übung einige Sekunden lang durch, brechen Sie aber nach höchstens 5-8 Versuchen bzw. längstens 30 Sekunden ab

### ko 1 EINBEINSTAND



Ausgangsposition

**AUSGANGSPOSITION:**  
Einbeiniger Stand auf ebenem Untergrund

**ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:**  
Heben Sie ein Bein zuerst leicht, dann ggf. höher an. Entscheidend ist nicht der absolut ruhige Stand, sondern die Fähigkeit, Störungen ausgleichen zu können (Wackeln, Zusatzübungen).  
Wenn die Position gehalten werden kann, heben Sie das Bein vorne bzw. hinten stärker an. Wenn auch diese Position gehalten werden kann, führen Sie leichte Schwungbewegungen vor und zurück durch.

**ERLEICHTERUNGEN:**  
Mit beiden Händen oder einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe (Wand od. ähnliches) anhalten

- VARIATIONEN:**
- Augen schließen
  - Bein in unterschiedlichen Winkeln anheben
  - Vorfußstand, Fersenstand während des Zähneputzens, Fernsehens, Lesens,...
  - Balancieren, Jonglieren von Alltagsgegenständen
  - Nach Belastungen (nach dem Laufen, in Trainingspausen, ...)



Übungsausführung

### ko 2 EINBEINSTAND mit unterschiedlichen Beinbewegungen



Ausgangsposition

**AUSGANGSPOSITION:**  
Einbeiniger Stand auf ebenem Untergrund

**ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:**  
Spreizen Sie das angehobene Bein seitlich aus, im Rückschwung spreizen Sie vor bzw. hinter dem anderen Bein ein.  
Führen Sie mit dem angehobenen Bein kleinere und größere Kreisbewegungen durch, beschreiben Sie Figuren/ Zahlen usw.

**ERLEICHTERUNGEN:**  
Mit einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe (Wand od. ähnliches) anhalten

- VARIATIONEN:**
- Augen schließen
  - Bein in unterschiedlichen Winkeln anheben
  - Vorfußstand, Fersenstand während des Zähneputzens, Fernsehens, Lesens,...
  - Balancieren, Jonglieren von Alltagsgegenständen
  - Nach Belastungen (Nach dem Laufen, in Trainingspausen, ...)



Übungsausführung

### ko 3 EINBEINSTAND mit Armbewegungen



Ausgangsposition

**AUSGANGSPOSITION:**  
Einbeiniger Stand auf ebenem Untergrund

**ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:**  
Führen Sie nach dem Einnehmen einer annähernd ruhigen Einbeinstand Position mit den Armen kleinere und größere Kreise, auch gegengleiche (ein Arm vor, einer zurück) durch.

**ERLEICHTERUNGEN:**  
Mit einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe (Wand od. ähnliches) anhalten

- VARIATIONEN:**
- Augen schließen
  - Kreis abwechselnd vergrößern/verkleinern
  - Unterschiedliche Ausführungsgeschwindigkeiten

**ANMERKUNG:**  
Abstand der Arme zu störenden Gegenständen beachten!



Übungsausführung

### ko 4 EINBEINSTAND instabil



Ausgangsposition

**AUSGANGSPOSITION:**  
Ein Bein auf einer leicht instabilen Unterlage. (vorzugsweise eine Decken- oder Mattenrolle, erst bei ausreichender Körperbeherrschung und Freiraum kann auch eine gefüllte PET-Flasche, ein fester Ball od. ähnliches verwendet werden)

Entscheidend ist nicht der absolut ruhige Stand, sondern die Fähigkeit, Störungen ausgleichen zu können (Wackeln, Zusatzübungen).

**ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:**  
Heben Sie ein Bein zuerst leicht, dann ggf. höher an.

**ERLEICHTERUNGEN:**  
Mit beiden Händen oder einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe (Wand od. ähnliches) anhalten.  
Zwischendurch das gehobene Bein kurzzeitig am Boden aufsetzen lassen, um das Gleichgewicht wiederzufinden.

- VARIATIONEN:**
- Augen schließen
  - Mit den Augen in langsamer oder rascher Abfolge unterschiedliche Punkte im Raum fixieren
  - Arme eingestützt, in Seithalte, in Hochhalte
  - Augen kurzzeitig schließen

**ANMERKUNG:**  
Abstand zu störenden Gegenständen oder anderen Personen beachten!



Übungsausführung

### ko 5 EINBEINSTAND instabil mit Kopfdrehung



Ausgangsposition

**AUSGANGSPOSITION:**  
Ein Bein auf einer leicht instabilen Unterlage.

**ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:**  
Drehen Sie nach dem Einnehmen einer annähernd ruhigen Einbeinstand-Position, den Kopf langsam und ohne Krafteinsatz nach links und rechts, bzw. nach oben und unten.

**ERLEICHTERUNGEN:**  
Mit beiden Händen oder einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe (Wand od. ähnliches) anhalten

- VARIATIONEN:**
- Bein in unterschiedlichen Winkeln anheben
  - Unterschiedliche Armhaltungen (eingestützt, Seithalte, Vorhalte, usw.)
  - Augen schließen



Übungsausführung

ko 6 EINBEINSTAND INSTABIL

mit unterschiedlichen Beinpositionen

**AUSGANGSPOSITION:**  
Ein Bein auf einer leicht instabilen Unterlage

**ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:**  
Heben Sie nach dem Einnehmen einer annähernd ruhigen Einbeinstand-Position das angehobene Bein in unterschiedlichen Winkeln vorne und hinten an. Führen Sie später auch leichte Schwungbewegungen aus.

**ERLEICHTERUNGEN:**  
Mit beiden Händen oder einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe (Wand od. ähnliches) anhalten

- VARIATIONEN:**
- Augen schließen
  - Bein in unterschiedlichen Winkeln anheben
  - Unterschiedliche Armhaltungen (eingestützt, Seithalte, Vorhalte, usw.)

**ANMERKUN G:**  
Abstand zu Gegenständen beachten!



ko 7 EINBEINSTAND INSTABIL

mit unterschiedlichen Zusatzaufgaben

**AUSGANGSPOSITION:**  
Ein Bein auf einer leicht instabilen Unterlage

**ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:**  
Bringen Sie nach dem Einnehmen einer annähernd ruhigen Einbeinstand-Position Arme, Beine und Kopf in verschiedene Stellungen, oder setzen Sie Bewegungskombinationen ein. Sicherheit geht vor!

Bei höherem Beherrschungsgrad können Sie auch Wackelbrett, Balancierseil (Slackline u.ä.), Bälle verwenden.

**ERLEICHTERUNGEN:**  
Anhalten an einem Helfer oder Wand, später die Kontakte zur Hilfestellung möglichst verringern

- VARIATIONEN:**  
beliebig viele Varianten möglich, beispielsweise aber:
- Arme in Hochhalte, gleichzeitig Beinschwung
  - Arme in Seithalte, Kopf in den Nacken, Rechenübung dazu laut ausführen
  - Augen geschlossen, Armkreise gegengleich, Mit dem Bein Achterkreise usw.



ko 8 BALANCIEREN

entlang einer Vorgabe

**AUSGANGSPOSITION:**  
Stand an einer Linie am Boden, bspw. Abschlussfuge, Klebeband, Kreidestrich, aufgelegte Schnur usw.

**ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:**  
Bewegen Sie sich entlang der Vorgabe

**ERLEICHTERUNGEN:**  
Anhalten an einem Helfer oder Wand, später die Kontakte zur Hilfestellung möglichst verringern

- VARIATIONEN (von leicht zu schwer):**  
beliebig viele Varianten möglich, beispielsweise aber:
- Balancieren auf einer realen Erhöhung am Boden (Wurzeln, Seil/Tau...)
  - Balancieren auf einer realen Erhöhung über Boden:
    - Betonsockel
    - Gehsteigkante - sofern nicht im Straßenverkehrsbereich!
    - Baumstamm
    - Ball
    - gefüllte PET-Flasche
    - Balancierstange unbeweglich
    - Slackline, ...



ko 9 BALANCIEREN

mit unterschiedlichen Vorgaben

**AUSGANGSPOSITION:**  
Stand an einer Linie am Boden, bspw. Abschlussfuge, Klebeband, Kreidestrich, aufgelegte Schnur usw.

**ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:**  
Bewegen Sie sich entlang der Vorgabe

- VARIATIONEN:**
- Arme in beliebiger Position
  - Arme in vorgegebenen Positionen (eingestützt, hinter Rücken, über Kopf, kreisend, Gegenstand haltend)
  - sehr weite/kurze Schritte
  - Rückwärtsgehen
  - mit geschlossenen Augen
  - währenddessen Wörter rückwärts aufsagen
  - währenddessen Gegenstände bewegen (Jonglieren)

**ANMERKUNG:**  
Sicherheit hat Vorrang, Vorsicht walten lassen!



Notizen:



Heeres-Sportzentrum im Internet:  
[www.bundesheer.at/sport/training.shtml](http://www.bundesheer.at/sport/training.shtml)

Kontakt: Heeres-Sportzentrum  
Mtl. Liegenschaft Breitensee  
Breitenseer Straße 116  
A-1140 Wien  
Tel.: +43 (0) 50201-10-54040  
hswd@bmlvs.gv.at



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“  
des Österreichischen Umweltzeichens,  
BMLVS/Heeresdruckzentrum, UW-Nr. 943  
HDruckZ 14-8233



ÖSTERREICHISCHES BUNDESHEER  
HEERES-SPORTZENTRUM

Heeres-Sportwissenschaftlicher Dienst

heeres-sportzentrum



koordination

Koordination  
Gleichgewichtsübungen

Info: info@bundesheer.at